Meditasi Tantra

Meditasi Tantra

Warisan Leluhur Nusantara untuk Jaman Modern

Oleh:

Putu Yudiantara

Diterbitkan & Didistribusikan Oleh:

BaliWisdom.com

Meditasi Tantra

Warisan Leluhur Nusantara Untuk Jaman Modern

Cetakan I: Januari, 2018
Dicetak dan Didistribusikan oleh:
PT. Japa Widya Duta
SMS/ WA: 0819-1300-8000



BaliWisdom
Denpasar, Bali, Indonesia.
Contact Person via WA: 0881-900-8000
cp@baliwisdom.com | www.baliwisdom.com



Dipersembahkan dengan penuh kerendahan hati pada Leluhur Nusantara dan Bali yang telah mewariskan kebijaksanaan yang demikian indah dalam berbagai bentuk.

Dan *dumogi nenten keni upadrawa* atas kelancangan menyampaikan semua kebijaksanaan tersebut, meski yang mampu saya sampaikan hanyalah sehelai daun, sementara warisan kebijakan beliau seluas hutan.

Semoga tulisan sederhana ini memberikan manfaat yang lebih besar dari yang anda harapkan dengan cara yang bahkan tidak anda sangka-sangka.

Kata Pengantar

Buku "Meditasi Tantra" yang anda sedang pegang ini merupakan kumpulan catatan yang sudah mulai saya tulis sekitar lima tahun silam. Kemudian, kumpulan catatan tersebut disempurnakan lagi dengan memanfaatkan *feedback* yang didapat dari Group Facebook "Belajar Meditasi Tantra". Banyak bab dalam buku ini ditulis dalam rangka menjawab kekeliruan dan kebingungan umum mengenai meditasi yang sering kali diposting di group. Catatan pengalaman melakukan praktik itu kemudian dibedah dari perspektif teoritis berdasarkan pemaparan berbagai literatur yang ada, sehingga hadirlah bentuk utuh dari buku ini.

Tujuan dari buku ini dan kehadiran Group Belajar Meditasi Tantra sendiri tidak lain merupakan upaya untuk memperkenalkan, mempopulerkan dan memanfaatkan warisan kebijaksanaan leluhur Nusantara dalam kehidupan modern. Tantra dan Meditasi Tantra adalah tentang pemberdayaan diri secara integratif dan holistik, yang mana hasil pemberdayaan diri tersebut bisa kita manfaatkan dalam keseharian (*dharma kahuripan*) dan menjadi fondasi dalam menjalani *dharma putus*. Ini berarti pula, Tantra dan Meditasi Tantra bukan hanya pegangan seorang pandita, namun bisa diberdayakan sebanyak mungkin orang.

Buku ini tentu masih jauh dari kata sempurna, namun semoga segala kekurangan penulis dan penulisan buku ini tidak

mendegradasikan ajaran luhur yang hendak disampaikannya; meski yang disampaikan hanya sehelai daun, sementara warisan kebijakan leluhur Nusantara adalah hutan yang luasnya tak terukur. Dan terlepas dari segala kekurangan penulis maupun penulisan buku ini, semoga buku ini tetap mendatangkan manfaat untuk pembaca, dan semoga memicu berbagai kalangan dalam menggali kembali warisan kebijakan leluhur Nusantara tersebut.

Demikian penulis haturkan buku ini ke hadapan pembaca, mari kita miliki bersama dengan segala kekurangannya.

Kṣamakna dê sang sudi amaca,
Denpasar, Bali.

Putu Yudiantara
www.baliwisdom.com

Daftar Isi

KATA PENGANTAR **i**

DAFTAR ISI **iii**

PENDAHULUAN **1**

BAGIAN SATU: KAJIAN TEKSTUAL

BAB 1 MEMAHAMI TANTRA DAN MEDITASI TANTRA 9

BAB 2 *TANTRA-TĀTTVA*: PANDANGAN FILOSOFIS TANTRA 24

BAB 3 *PANCAPADA:* DIMENSI KESADARAN DALAM MEDITASI TANTRA 35

Jagrāpada: Kesadaran Inderawi 39

Swapnapada: Kesadaran Mental 42

Suṣuptapada: Lenyapnya Kesadaran 44

Tūryapada: Dimensi Kesadaran Keempat 46

Tūryāntapada: Akhir Dimensi Kesadaran Keempat 48

Kosmologi & Psikologi Kesadaran 49

BAB 4 *ṢAḌANGGA-YOGA*: ENAM TAHAP MEDITASI TANTRA 51

Pratyāhāra: Menutup Indera dari Objeknya 56

Dhyāna: Menunggalkan Kesadaran 61

Prāṇāyama: Pengaturan Nafas 66

Dhārana: Memfokuskan Kesadaran Pada Satu Objek 70

Tarka: Kontemplasi filosofis 75

Samādhi: Pencapaian Tertinggi 79

Kesimpulan 82

BAB 5 *DAŚAŚĪLA:*
MEDITASI DENGAN LAKU SUCI 84

BAB 6 *ONGKĀRA PRĀṆĀWA*
PETA SEKALIGUS KENDARAAN DALAM MEDITASI TANTRA 90

Ongkāra Sebagai "Kendaraan" 92

Ongkāra Sebagai "Peta" 95

Mengaplikasikan Mantra dalam Keseharian 100

BAB 7 MEDITASI UNTUK MENGENAL DAN MENGALAMI DIRI DENGAN CARA BERBEDA 104

Elemen Dalam Semesta Diri 104

Stula Sarira: Tubuh Fisik 105

Suksma Sarira: Tubuh Halus 106

Karana Sarira: Lapisan Penyebab 108

Bagaimana Kita Mengalami Diri 110

Mengalami Ulang Diri dan Kehidupan Melalui Meditasi 112

Kesimpulan 116

BAB 8 *BUDDHYANGA MĀRGA*:
MENJADIKAN SELURUH GERAK KEHIDUPAN SEBAGAI MEDITASI 118

BAB 9 *PSIKOBIOLOGI MEDITASI:* MEDITASI, PERHATIAN DAN PEMAKNAAN 125

BAB 10 MANFAAT & TUJUAN MEDITASI SECARA FISIK, PSIKIS DAN SPIRITUAL 132

BAGIAN DUA: IMPLIKASI PRAKTIKAL

BAB 11 JADI, APA ITU MEDITASI? 146

BAB 12 BAROMETER KEMAJUAN DALAM LATIHAN MEDITASI 150

BAB 13 JENIS-JENIS MEDITASI 156

BAB 14 TUJUAN, PERHATIAN & SIKAP: TIGA ELEMEN PENTING DALAM MEDITASI DAN PERANAN MANTRA 161

BAB 15 *SPHATIKAJÑĀNA*: MEMPERBAIKI HUBUNGAN ANTARA SUBJEK DENGAN OBJEK, LALU MELAMPAUI KEDUANYA 169

Pertama: Kesadaran Mengalami Objeknya Secara "Menggila" 170

Kedua: Terbawa Dalam Objeknya Secara Utuh 172

Ketiga: Subjek Menyadari Diri Sebagai Subjek 175

Keempat: Subjek Mengalami Objek Secara *Meta-Awareness* 177

Kelima: Subjek Mengalami Kondisi Transendental 179

Interaksi Subjek-Objek dan Kondisi Kesadaran 180

BAGIAN TIGA: MENSINERGIKAN TEORI & PRAKTIK

BAB 16 PERSIAPAN, ATURAN DASAR & TANYA-JAWAB TERKAIT MEDITASI 185

Meluruskan Punggung 185

Posisi Kaki dan Tangan 187
Tempat Meditasi 188
Wanita Datang Bulan, Boleh Meditasi? 189
Meditasi adalah "Mengosongkan Pikiran"? 191
Meditasi adalah "Memfokuskan Pikiran"? 193
Meditasi adalah "Spiritual dan Anti Duniawi"? 195
Meditasi Dan Moral Kemanusiaan 196
Perbedaan Meditasi dan Japa 199
Rasa Ngantuk Selama Meditasi 200
Saat Terlalu Ngotot untuk Meditasi 201
Saat Ketakutan Menyerang dan Berbagai Perasaan Aneh Muncul 203
Bahaya Meditasi 1: Memuhusi Diri 205
Bahaya Meditasi 2: Ilusi Keagungan 209
KESIMPULAN 212
DAFTAR PUSTAKA 217
JURNAL MEDITASI PERSONAL 227

Kerangka Berpikir dalam Meditasi Tantra

Kompleksitas topik mengenai Tantra dalam buku ini disederhanakan dengan mendefinisikan Tantra sebagai *teori dan praktik untuk mentransformasikan kesadaran*, sebagaimana penjelasan lengkapnya nanti bisa anda simak di Bab 1. Definisi tersebut memiliki tiga elemen utama yang masing-masing akan dijabarkan dalam setiap babnya. Pertama, untuk memahami Tantra kita perlu paham tentang kesadaran (*consciousness*), yang adalah topik sentral dalam Tantra. Bukan sebatas memahami kesadaran personal yang menjadi landasan keberfungsian kita dalam keseharian, namun juga kesadaran absolut, kesadaran universal yang menjadi realitas sejati serta awal keberadaan semesta ini. Pemahaman mengenai kesadaran ini menyangkut pula pemahaman mengenai bagaimana Kesadaran Absolut berevolusi sehingga menjadi jiwa-jiwa personal, dan bagaimana jiwa-jiwa personal bisa melakukan proses involusi untuk merealisasikan hakikat sejatinya kembali. Proses involusi ini diupayakan dalam elemen kedua dari

definisi Tantra yang disajikan, yaitu Tantra sebagai praktik. Baik penjabaran teoritis (*tattwa*) maupun praktik (*yoga-sadhana*) keduanya terkristalisasi dalam penjabaran mengenai Mantra.

Kesadaran bukan hanya menjadi salah satu topik sentral dalam Tantra, namun juga menjadi topik sentral dalam berbagai bidang keilmuan modern, seperti Filsafat, Neurologi, Psikologi sampai Fisika Quantum. Sementara dalam keilmuan modern Kesadaran masih menjadi misteri, dalam Tantra sudah diberikan penjabaran detail mengenai seluk-beluk kesadaran serta berbagai dimensinya. Dalam 36 Tantra Tattwa dirumuskan secara terstruktur bagaimana Kesadaran Universal Absolut yang tunggal kemudian berevolusi menjadi berbagai macam prinsip keberadaan (*tattwa*), sampai menjadi saya, anda dan seluruh semesta. Kesadaran Universal ini disebut pula sebagai *Paramaśiwa.* Awalnya hanya ada *Paramaśiwa;* yang ada sebagai Ketiadaan Total (*Paramaśūnya*), lalu Ketiadaan tersebut mulai mengalami berbagai gejolak, seperti samudera yang memiliki gelombang. Gejolak ini disebut dengan *Shakti,* yaitu prinsip tentang energi yang muncul dari Kesadaran. *Shakti* adalah energi primordial dari *Paramaśiwa* yang kemudian terus mengalami dinamika sampai berevolusi menjadi materi. Secara singkat, evolusi keberadaam dalam Tantra berkembang dan terdiri dari tiga elemen; Kesadaran, Energi dan Materi, baik personal maupun universal. Di sinilah kemudian muncul dua keberadaan, yaitu *sakala* (dalam dimensi ruang-waktu) dan *niskala* (melampaui dimensi ruang-waktu).

Tujuan dari evolusi dan involusi ini tidak lebih karena Sang Kesadaran hendak mengalami diri-Nya sendiri. Ketiadaan (*śūnya*) adalah kesejatian yang hendak menjadikan diri-Nya ada, lalu mengalami diri-Nya sebagai anda, saya dan seluruh semesta.

Kesadaran Universal ini bersifat immanent dan trancendence; Ia ada sebagai segala hal yang sekarang bisa kita persepsikan melalui panca indera (*sakala*), sekaligus ada sebagai hal yang melampaui semua itu (*niskala*). Kesadaran Absolut ini bebas dari segala pengkondisian dan tak terbatas, berbeda dengan kesadaran personal yang penuh pengkondisian dan batasan. Batasan-batasan kesadaran personal ada yang bersifat kosmik, seperti ruang dan waktu, juga bersifat mental, seperti batasan konsep diri (*ahangkara*) dan *wasana.* Batasan ini lah yang kemudian kita alami sebagai realitas kehidupan, entah realita yang menyenangkan atau sebaliknya realita yang menyiksa. Namun, premis lain dari Tantra menyatakan bahwa semua batasan tersebut hanyalah ilusi, ada karena pengaruh *mayashakti*, dan realitas absolut yang "bersembunyi" di balik ilusi tersebut bisa direalisasikan melalui praktik spiritual, yang dalam konteks buku ini adalah Meditasi Tantra.

Praktik spiritual Tantra adalah secara bertahap melepaskan konsep-konsep serta belenggu kesadaran, sampai akhirnya ketiadaan total (*paramaśūnya*) bisa dialami. Kesadaran absolut menjadikan dirinya jiwa-jiwa personal untuk mengalami diri sebagai jiwa personal tersebut dengan berbagai dinamikanya, karenanya Tantra bukan ajaran yang me-negasi-kan kehidupan, juga tidak

Daftar Pustaka

• Buku •

Alter, Joseph S. 2004. *Yoga in Modern India: The Body Between Science and Philosophy*. New Jersey: Princeton University Press.

Avalon, Arthur. 1965. *Kularnava Tantra*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Bagchi, Prabodh Chandra. 1939. *Studies in the Tantras.* Calcutta: University of Calcutta.

Banerji, S.C. 2007. *Companion to Tantra*. New Delhi: Abhinav Publications.

Basu, Manoranjan. 1976. *Tantras: A General Study*. Calcutta: Shrimati Mira Basu.

Bhattacharyya, N.N. 2005. *History of Tantric Religion. Second Revised Edition*. New Delhi: Manohar Publications.

Bhattacharya, B. 1988. *The World of Tantra*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publisher.

Carlstedt, Roland A. 2009. *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices, and Research*. New York: Springer Publishing Company.

Chakravarti, Chintaharan. 1963. *The Tantras: Studies in Their Religion and Literature*. Calcuta: Punthi Pustak.

Cvetkovic, Dean & Irena Cosic (Ed). *States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams*. New York: Springer.

Dyczkowski, Mark S.G. 2004. *A Journey in the World of the Tantras.* Varanasi: Indica Books.

Dispenza, Joe. 2014. *You Are the Placebo: Making Your Mind Matter.* California: Hay House, Inc.

Easwaran, Eknath. 2008. *Passage Meditation: Bringing the Deep Wisdom of the Heart into Daily Life*. California: Nilgiri Press.

Easwaran, Eknath. 2009. *The Mantram Handbook: A Practical Guide to Choosing Your Mantram & Calming Your Mind*. California: Nilgiri Press.

Frawly, David. 1994. *Tantric Yoga and Wisdom Goddesses*. Twin Lake: Lotus Press.

Frawley, David. 2010. *Mantra Yoga and Primal Sound: Secrets of seed (Bhija) Mantras*. Twin Lakes: Lotus Press.

Feuerstein, Georg. 1998. *Tantra: The Path of Ecstasy*. Boston & London: Shambala Publications.

Feuerstein, Georg. 2008. *The Yoga Tradition: It's History, Literature, Philosophy and Practice.* Arizona: Hohm Press.

Feuerstein, Georg. 2011. *The Encyclopedia of Yoga and Tantra (Revised and expanded edition)*. Boston: Shambala Publications.

Forem, Jack. *Transcendental Meditation: The Essential Teachings of Maharishi Mahesh Yogi*. New York: Hay House.

Fløistad, Guttorm (Ed.). 1993. *Philosophie Asiatique/Asian philosophy*. New York: Springer.

Franco, Eli (Ed). 2009. *Yogic Perception, Meditation and Altered States of Consciousness.* Wien: Østerreichische Akademie der Wissenschaften.

Goldstein, Joseph & Jack Kornfield. 2001. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston & London: Shambala.

Golemen, Daniel. 1988. *Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience*. New York: Jeremy P. Tarcher/ Putnam.

Goudriaan, T. & Sanjukta Gupta. 1981. *Hindu Tantric & Śākta Literature*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.

Hammar, Urban. 2005. *Studies in the Kalacakra Tantra: A History of the Kalacakra in Tibet and a Study ofthe Concept of A.dibuddha, the Fourth Body ofthe Buddha and the Supreme Unchanging*. Stockholm: Stockholm University.

Harper, Katherine Anne dan Robert L. Brown. 2002. *The Roots of Tantra*, Harper & Brown, eds. Albany, NY: State University of New York Press.

Ivtzan, Itai & Tim Lomas (Eds). *Mindfulness In Positive Psychology : The Science Of Meditation And Wellbeing*. Oxon & New York: Routledge.

Jayanti, B.K. 2009. *Practical Meditation : Spiritual Yoga For The Mind*. New York: Sterling Publishing Co., Inc.

Kabat-zinn, Jon. 2001. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, Jon, & Richard J. Davidson. 2011. *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Lopez, Donald S. 1987. *The Heart Sutra Explained: Indian and Tibetan Commentaries (Suny Series in Buddhist Studies)*. New York: State University of New York Press.

Khrishnananda, Swami. 1981. *The Yoga of Meditation*. Himalayas: The Divine Life Society Publication.

Matsumoto, David. 2009. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Muller-Ortega, Paul E. 1989. *The Triadic Heart of Siva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the Non-dual Shaivism of Kashmir*. New York: SUNY Press.

Muktananda, Swami. 1975. *Siddha Meditations: Commentaries on the Shivasutras and Other Sacred Texts*. Ganeshpuri: Shree Gurudev Ashram.

Padoux, André. 2011. *Tantric Mantras: Studies on Mantraśāstra*. London & New York: Routledge.

Padoux, André. 1990. *Vāc: The Concept of The Word in Selected Hindu Tantras*. New York: State University of New York Press.

Padoux, André. 2011. *Tantrik Mantras: Studies on Mantra Śāstras*. New York: Routledge.

Pandit, M.P. 1957. *Lights on The Tantra*. Madras: Ganesh & Co.

Pott, P.H. 1966. *Yoga and Yantra: Their Interrelation and Their Significance for Indian Archaeology*. Berlin: Springer Science & Business Media.

Prajnanananda, Paramahamsa. 2006. *Jnana Sankalini Tantra.* Delhi: Motilal Banarsidass.

Rastogi, Navjivan. 1979. *The Krama Tantricism of Kashmir*. Delhi: Motilal Banarsidass Publisher.

Satyasangananda, Svami. 1992. *Tattwa Suddhi: The Tantric Practice of Inner purification*. Bihar, India: Yoga Publications Trust

Samuel, Geoffrey. 2008. *The Origins of Yoga and Tantra: Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge: Cambridge University Press.

Shankarananda, Svami. 2003. *The Yoga of Kashmir Shaivism: Consciousness is Everything*. Delhi: Motilal Banarsidass Publisher.

Schmidt, Stefan, dkk (Ed). 2014. *Meditation: Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. Switzerland: Springer International Publishing.

Sen Sharma, D.B. 1985. *Studies in Tantra Yoga*. Karnal: Natraj Publishing House.

Shastri, Pandit Madhusūdan Kaul. 1922. *Mālinīvijayottara Tantram*. Bombay: Tatva-Viveka.

Singh, Lalan Prasad. 1976. *Tantra: Its Mystic and Scientific Basis*. Delhi: Concept Publishing Company.

Singh, Satya Prakash & Svami Maheshvarananda. 2015. *Abhinavagupta's Śrī Tantrāloka and Other Works (Volume 1-9)*. New Delhi: Standard Publisher.

Singhal, Sudharsana Devi. 1957. *Wṛhaspati Tattwa: An Old Javanese Philosophical Text*. New Delhi: International Academy of Indian Culture.

Singhal, Sudharsana Devi. 1958. *Gaṇapati -tattwa*. New Delhi: International Academy of Indian Culture.

Singhal, Sudharsana Devi. 1962. *Tattwajñāna and Mahājñāna*. New Delhi: International Academy of Indian Culture.

Sivananda, Swami. 1952. *Daily Meditations: A Guide to Better Living and Spiritual Progress*. Uttarakhand: The Divine Life Society.

Sivananda, Swami. 1966. *Meditation Know-How*. Uttarakhand: The Divine Life Society.

Statt, David A. 1998. *The Consice Dictionary of Psychology (Third Edition)*. New York: Routledge.

Soebadio, Haryati. 1971. *Jñānasiddhānta: Secret Lore of the Balinese Śaiva Priest*. The Hague: M. Nijhoff.

Sura, I Gede, dkk. 2000. *Agastya Parwa: Teks dan Terjemahan*. Denpasar: Yayasan Dharmaksara.

Thrangu, Khenchen. 1993. *The Practice of Tranquility and Insigt: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation*. Boston & London: Shambala.

Trungpa, Chögyam. 2015. *Mindfulness in Action: Making Friends with Yourself Through Meditation and Everyday Awareness*. Boston & London: Shambala.

Trungpa, Chögyam. 2011. *The Path is the Goal: A Basic Handbook of Buddhist Meditation*. Boston & London: Shambala.

Wayman, Alex. 1977. *Yoga of Guhyasamājatantra: The Arcane Lore of Forty Verses*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Wayman, Alex. *The Buddhist Tantras: Light on Indo-Tibetan Esotericism (Routledge Library Edition: Buddhism).* London & New York: Routledge.

West, Michael A. (Ed). 2016. *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. Oxford: Oxford University Press.

White, David Gordon, ed. 2000. *Tantra in Practice*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.

White, David Gordon, ed. 2011. *Yoga in Practice*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.

Wilber, Ken. 2000. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston & London: Shambala.

Wilber, Ken. 2016. *Integral Meditation: Mindfulness as a Way to Grow up, Wake up, and Show up in Your Life*. Boston & London: Shambala

Wynne, Alexander. 2007. *The Origin of Buddhist Mediitation*. London & New York: Routledge.

• Jurnal •

A.C., Sukla. 1995. "Aesthetics beyond/within Aesthetics: The Scope and Limits of Aesthetics in Indian Antiquity". *Journal Of Comparative Literature And Aesthetics*. 18.1-2: 1995

Acri, Andrea. 2013. "Modern Hindu Intellectuals and Ancient Texts: Reforming Śaiva Yoga in Bali", *Bijdragen tot de Taal-, Land- en Volkenkunde* 169.1: 68-103. DOI: 10.1163/22134379-12340023

Arias AJ, dkk. 2006. "Systematic Review Of The Efficacy Of Meditation Techniques As Treatments For Medical Illness". *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12.8: 817-832

Berkovich-Ohana, Aviva, dkk. 2015. "Repetitive Speech Elicits Widespread Deactivation In The Human Cortex: The "Mantra" Effect?". *Brain and Behavior*, 2015; 5(7), e00346, doi: 10.1002/brb3.346

Bianco, Simone, dkk. "Traditional Meditation, Mindfulness and Psychodynamic Approach: An Integrative Perspective". *Frontiers in Psychology*. Volume 7. 21 April 2016

Brown, Stephen. 2004. "Developing and Understanding Mantra: A Movement from Veda to Tantra." *Journal of Undergraduate Research,* 3.1: 28-33

Colzato, Lorenza S. dkk. 2012. "Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking". *Frontiers in Psychology*, April 2012 | Volume 3 | Article 116

Davidson, Richard J., dkk. 2003. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation". *Psychosomatic Medicine* 65: 564–570

Desbordes, Gaëlle, dkk. 2012. “Effects Of Mindful-Attention And Compassion Meditation Training On Amygdala Response To Emotional Stimuli In An Ordinary, Non-Meditative State”. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6.292

Ensink, J. 1974. "Sutasoma's Teachings To Gajavaktra, The Snake And The Tigress", *Bijdragen tot de Taal-, Land- en Volkenkunde* 130:195-226

Fredrickson, Barbara L. dkk. 2008. "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources". *Journal of Personality and Social Psychology*, 95.5: 1045–1062. doi:10.1037/a0013262

Goldstein, Carly M., dkk. 2012. “Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure,” *International Journal of Hypertension*, vol. 2012, Article ID 578397, 11 pages, 2012. doi:10.1155/2012/578397

Hölzel, Britta K. dkk. 2011. "Mindfulness Practice Leads To Increases In Regional Brain Gray Matter Density". *Journal of Psychiatric Research*, 191.1: 36–43

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. Emotion, 8(5), 720-724.

Jazaieri, H., dkk. 2012. "Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a Compassion Cultivation Training program". *Journal of Happiness Studies*, 14: 1113-1126. doi:10.1007/s10902-012-9373-z

Jazaieri, H., dkk. 2013. A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. Motivation and Emotion, 38: 23-35.

Jha, Amishi P. dkk. 2007. "Mindfulness Training Modifies Subsystems Of Attention". *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7.2:109–119

Kabat-Zinn, John, dkk. 1992. "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149.7: 936-943

Krishnakumar, Divya, dkk. "Meditation and Yoga can Modulate Brain Mechanisms that affect Behavior and Anxiety: A Modern Scientific Perspective". *Ancient Science of Life*, Volume 2, Issue 1, April 2015: 13- 19

Luders, Eileen, dkk. 2012. "The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners: Alterations in Cortical Gyrification". *Frontiers in Human Neuroscience,* 6:1-9

Lush, Peter, dkk. 2016. "Metacognition Of Intentions In Mindfulness And Hypnosis". *Neuroscience of Consciousness*, Volume 2016: 1-10

Lutz, A.,dkk. 2008. Attention Regulation And Monitoring In Meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12.4: 163– 169.

Pace, Thaddeus W.W. dkk. 2009. "Effect Of Compassion Meditation On Neuroendocrine, Innate Immune And Behavioral Responses To Psychosocial Stress". *Psychoneuroendocrinology,* 34: 87-98

Zeidan, F. 2011. dkk. "Brain Mechanisms Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation". *Journal of Neuroscience*, Apr 6; 31(14): 5540–5548

Rosenkranz, Melissa A. 2013. "A Comparison Of Mindfulness-Based Stress Reduction And An Active Control In Modulation Of Neurogenic Inflammation". *Brain, Behavior, and Immunity* 27 : 174-184

Malarkey, William B. 2013. "Workplace Based Mindfulness Practice And Inflammation: A Randomized Trial". *Brain, Behavior, and Immunity* 27: 145-154

Ramel, Wiveka, dkk. 2004. "The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients with Past Depression". *Cognitive Therapy and Research*, 28 :433–455

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial". *International Journal of Stress Management*, 12(2): 164-176.

Speca, Michael, dkk. 2000. "A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients". *Psychosomatic Medicine*, 62.5:613-622.

Simon, Rozalyn, dkk. 2017. "Mantra Meditation Suppression of Default Mode Beyond an Active Task: A Pilot Study". *Journal of Cognitive Enhancement*. Mei, 2017: 219–227